క్లుప్తంగా

లూథరన్ దేవాలయానికి శంకుస్థాపన



గుంటూరు రూరల్: దేవాలయాలు మనిషి ప్రశాంతతకు నిలయాలని ఎమ్మెల్యే మేకతోటి సుచరిత పేర్కొన్నారు. జొన్నలగడ్డలో శుక్రవారం ఆమె లూథరన్ దేవాలయానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ దేవుని సన్నిధిలో మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని, ఆయన్ను నమ్మినవారికి విజయాలు ఎల్లపుడూ వెన్నంటే ఉంటాయని తెలిపారు. అంతా సమష్టిగా కృషి చేసి ఆలయాన్ని నిర్మించుకోవడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. దేవుని కృపతో ప్రతి ఒక్కరూ సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మబ్బు శిరీష, సుధాకర్, శ్రీనివాసరావు, గ్రామ, సంఘ పెద్దలు, కందుకూరి జ్యోతి పాల్గొన్నారు.

నైపుణ్యతతో కూడిన విద్యతోనే లక్ష్య సాధన



గుంటూరు రూరల్: ప్రతి విద్యార్థి నైపుణ్యతలతో కూడిన విద్యను అభ్యసించి లక్ష్య సాధన దిశగా కృషి చేయాలని నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ జిల్లా మేనేజర్ బి. ఆరాధ్యశర్మ తెలిపారు. నల్లపాడు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో శుక్రవారం విద్యార్థులకు (ఎస్‌సీఈఆర్‌టీ ఈఎండీపీ) ఎంటర్‌ప్రెన్యూరియల్ మైండ్ సెట్ డెవలప్‌మెంట్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరాధ్యశర్మ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల అభ్యున్నతికి గానూ 21వ శతాబ్దపు స్కిల్స్, వ్యక్తిగత అవగాహన, లక్ష్యం, ప్రణాళిక, సమాచార నైపుణ్యం, పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కోవడం, సమస్య పరిష్కారం అంశాలపై శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఫెసిలిటేటర్ సులక్షణ, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు పి.జ్ఞానప్రసూన పాల్గొన్నారు.

నూతన ఆవిష్కరణలతో సమాజాభివృద్ధికి పాటుపడాలి

గుంటూరు రూరల్: విద్యార్థులంతా నూతన ఆవిష్కరణలతో సమాజాభివృద్ధికి పాటుపడాలని ఆర్‌వీఆర్‌జేసీ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల అధ్యక్షుడు ఆర్. శ్రీనివాస్ తెలిపారు. చౌడవరంలోని కళాశాలలో శుక్రవారం ప్రాబ్లెమ్ సాల్వింగ్ అండ్ ఐడియేషన్ వర్క్‌షాప్‌ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ఆచరణాత్మకంగా విజయం సాధించే వరకు విద్యార్థులంతా నిత్యం పరిశోధనలు చేయాలని సూచించారు. అనంతపూర్‌కు చెందిన శ్రీకృష్ణదేవరాయ యూనివర్సిటీ ఇంక్యూబేషన్ సెంటర్ మేనేజర్ సి. చంద్రమౌళి మాట్లాడుతూ నూతన ఆవిష్కరణలకు, అంకుర పరిశ్రమల స్థాపనలకు విద్యార్థుల ఆలోచన విధానం ప్రధానమని తెలిపారు. అందులో ఎదురయ్యే సమస్యలకు సత్వర పరిష్కార మార్గాలు కనుగొన్నపుడే విజయం లభిస్తుందని చెప్పారు. ప్రతి పరిష్కారం నూతన సమస్యను సృష్టిస్తుందని దాన్ని కూడా పరిష్కరించడానికి విద్యార్థులు సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. నిత్య కృషితో సత్ఫలితాలు సాధించవచ్చని కళాశాల సెక్రటరీ అండ్ కరస్పాండెంట్ ఆర్. గోపాలకృష్ణ, ట్రెజరర్ కె. కృష్ణప్రసాద్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ కె. శ్రీనివాస్, డైరెక్టర్ కె. రవీంద్ర, ఏవో డైరెక్టర్ ఎస్.వి. శ్రీనివాసరావు, ఎం.వి.పి.చంద్రశేఖర్, కె. కార్తీకవవస్, నాగమల్లేశ్వరరావు, ఎస్. రాధిక, అపర్ణ పాల్గొన్నారు.

జగనన్నతోనే రాష్ట్రానికి ఉజ్వల భవిష్యత్తు





నంబూరు సచివాలయం వద్ద సంక్షేమ పథకాల బోర్డును ఆవిష్కరిస్తున్న వైఎస్సార్ సీపీ నేతలు, బీకేపాలెంలో ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల బోర్డును ఆవిష్కరిస్తున్న నేతలు

- వై ఏపీ నీడ్స్ జగన్ ? కార్యక్రమానికి స్పందన
- పలుచోట్ల సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధిపై రూపొందించిన డిస్‌ప్లేల ఆవిష్కరణ

పెదకాకాని: ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డితోనే రాష్ట్రానికి ఉజ్వల భవిష్యత్తు సాధ్యమని జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు గోళ్ల జ్యోతి పేర్కొన్నారు. మండలంలోని నంబూరు సచివాలయంలో శుక్రవారం వై ఏపీ నీడ్స్ జగన్ (రాష్ట్రానికి జగనే ఎందుకు కావాలంటే..) కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు గోళ్ల జ్యోతి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పని చేస్తున్న సీఎం వై.ఎస్. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వానికి ప్రజలు అండగా నిలవాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో వైఎస్సార్ సీపీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి పరిపాలనలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు తీసుకు వచ్చినట్లు తెలిపారు. పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి ప్రతి ఇంటికీ ఎంత లబ్ధి చేకూరిందో ఇంటింటికీ తిరిగి బుక్‌లెట్ అందజేయాల్సిన బాధ్యత వలంటీర్లు, స్థానిక నాయకులపై ఉందని చెప్పారు. వలంటీర్లు వారి పరిధిలోని ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వం చేసిన మంచిని తెలియజేసి వై ఏపీ నీడ్స్ జగన్ కార్యక్రమంలో భాగస్వాముల్ని చేయాలని సూచించారు. సచివాలయ పరిధిలో ప్రత్యక్ష నగదు బదిలీ, పరోక్ష ప్రయోజనాల ద్వారా రూ. 6,58,92,908ను మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో సూపరింటెండెంట్ బి.వి. మల్లేశ్వరరావు, మండల కన్వీనర్ చాగంటి మురళీమోహన్ రెడ్డి, స్థానిక నాయకులు, జిల్లా వక్ఫ్‌బోర్డు సభ్యుడు సయ్యద్ సుభాని, కూసం కరుణాకరరెడ్డి, పీఏసీఎస్ చైర్‌పర్సన్ భీమవరపు కోటిరెడ్డి, కూసం తిరుమలరెడ్డి, వలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే లక్ష్యం

బీకేపాలెం(కాకుమాను): గ్రామాల్లో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల్ని అందించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పాలన చేస్తున్నారని జెడ్పీటీసీ సభ్యురాలు ముజావర్ షేక్ గుల్జార్ బేగం తెలిపారు. మండలంలోని బీకేపాలెంలో శుక్రవారం సాయంత్రం ఏపీకు జగన్ ఎందుకు కావాలంటే ? కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా గుల్జార్ బేగం మాట్లాడుతూ గత నాలుగున్నర సంవత్సరాల నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అర్హతే ఆధారంగా అర్హులైన వారికి ప్రభుత్వ పథకాల్ని అందిస్తున్న ఏకైక నాయకుడు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అని ఆమె కొనియాడారు. వ్యవసాయ సలహా మండలి జిల్లా చైర్మన్ నల్లమోతు శివరామకృష్ణ మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ పాలనలో ఆ పార్టీకు చెందిన వారికి మాత్రమే పథకాల్ని అందించారన్నారు. నేడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతి గ్రామంలో కులాలు, మతాలు, ప్రాంతాలు, పార్టీలు చూడకుండా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అన్ని పథకాల్ని సకాలంలో అందిస్తున్న ఘనత రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికే దక్కుతుందని ఆయన తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా గత నాలుగున్నర సంవత్సరాల నుంచి ప్రభుత్వ అందించిన అనేక సంక్షేమ పథకాల బోర్డును ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ రామినేని శ్రీనివాసరావు, గ్రామ సర్పంచి మెరిగల శాంతకుమారి, మెరిగల మోహనరావు, ప్రత్తిపాడు మార్కెట్ యార్డు వైస్ చైర్మన్ మెరిగల రవిబాబు, ఎస్సీ సెల్ మండల కన్వీనర్ గేరా పున్నారావు, వ్యవసాయ సలహా మండలి మండల అధ్యక్షుడు కొత్త అమేష్, మండల ఉపాధ్యక్షులు పెదపూడి కపిల్, జేసీఎస్ కన్వీనర్ పంగులూరి శ్రీనివాసరావు, పెద్ది మురళి, కాంద్రు హైమారావు, పైనేని నవీన్, మండల కో–ఆప్షన్ సభ్యుడు షేక్ సుభాని, గరికపాడు ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు పిచ్చమ్మ, ఈవోపీఆర్డీ జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సీఎం జగన్‌తోనే అభివృద్ధి సాధ్యం

పొన్నూరు: సంక్షేమ పథకాల ద్వారా పొన్నూరు పట్టణానికి కోట్లాది రూపాయలు అందించిన ఘనత సీఎం వై.ఎస్. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికే దక్కుతుందని వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు అన్నారు. శుక్రవారం పట్టణంలోని ఒకటో వార్డు సచివాలయంలో సంక్షేమ పథకాలు, వార్డులో జరిగిన అభివృద్ధి వివరాలతో ప్రదర్శించిన బోర్డును నాయకులు ఆవిష్కరించారు. ముందుగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు జగనే ఎందుకు కావాలంటే కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇంటింటికీ తిరిగి ప్రభుత్వం ప్రజలకు చేసిన మేలును వివరించారు. సీఎం జగన్‌తోనే అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని, రానున్న ఎన్నికలలో ఆయన్ను మరలా ముఖ్యమంత్రిగా ఉండేలా ఆశీర్వదించాలని ప్రజల్ని కోరారు. కార్యక్రమంలో మార్కెట్ యార్డు చైర్మన్ ఆకుల వెంకటేశ్వరరావు, వైఎస్సార్ సీపీ పట్టణ అధ్యక్షులు ఎం.ఏ. మహమ్మద్, జేసీఎస్ కన్వీనర్ అమిరినేని సాంబశివరావు, నాయకులు బొద్దులూరి రంగారావు, ఎందేటి వెంకట సుబ్బయ్య, గోపిశెట్టి వాసు, ఆకుల ప్రభాకరరావు, పల్లికల ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

పొన్నూరు రూరల్‌లో..

కొండముదిలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు జగనే ఎందుకు కావాలంటే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ సీపీ మండలాధ్యక్షులు రుద్రపాటి ఆదిశేషులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వం అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలు, గ్రామంలో చేసిన అభివృద్ధిని ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలకు వివరించారు. సచివాలయంలో సంక్షేమ పథకాలు, గ్రామంలో చేసిన అభివృద్ధి వివరాల ప్రదర్శన బోర్డును ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో శ్రీనివాసరావు, పార్టీ ఎస్సీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు మనోహర్, నాయకులు దాసరి శివరామకృష్ణ, సర్దార్, దాసరి శ్రీను పాల్గొన్నారు.



పొన్నూరు ఒకటో వార్డు సచివాలయంలో బోర్డు ఆవిష్కరించిన నాయకులు



కొండముది గ్రామ సచివాలయంలో ...

ప్రజా సంక్షేమమే జగనన్న లక్ష్యం

గుంటూరు రూరల్: ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి లక్ష్యంగా సీఎం వై.ఎస్. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలను అందిస్తున్నారని జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు, వైఎస్సార్ సీపీ మండల కన్వీనర్ తుమ్మల సుబ్బారావు తెలిపారు. మండలంలోని మల్లవరంలో శుక్రవారం సర్పంచ్ ఏరువ పద్మావతి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వై ఏపీ నీడ్స్ జగన్ కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ ఇంటూరి పద్మావతితో కలసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సచివాలయం పరిధిలో నేటివరకూ ప్రజలకు అందజేసిన సంక్షేమ పథకాల పట్టికను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం వైఎస్సార్ సీపీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. గ్రామంలో ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రజలకు జగనన్న అందించిన సంక్షేమ పథకాలను వివరించి, ప్రజాభిప్రాయాన్ని సేకరించారు. జగనన్న ద్వారానే ప్రతి ఇంటికీ సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన నాటి నుంచి నేటి వరకూ ఎన్నడు లేని విధంగా ఆయన ప్రతి కుటుంబానికీ పథకాలను అందిస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. మరో సారి జగనన్నను ముఖ్యమంత్రిని చేసుకునేందుకు ప్రతి ఒక్కరం సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. చంద్రబాబు ఒక వర్గానికి మాత్రమే పథకాలు అందించారని, గతంలో జన్మభూమి కమిటీల పేరుతో ప్రజలను ఏవిధంగా మోసం చేశాడో వివరించారు. కార్యక్రమంలో వైస్ ఎంపీపీ దర్శి సుజాత, జేసీఎస్ కన్వీనర్, దాసుపాలెం సర్పంచ్ ఎదురుపాక వెంకట్, తోకావారిపాలెం సర్పంచ్ దొడ్డా సామ్రాజ్యం, గొర్లవారిపాలెం సర్పంచ్ నల్లమేకల అప్పమ్మ, ఉప సర్పంచ్ దొడ్డా చిట్టిబాబు, ఏరువ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి, బత్తుల వెంకటరావు, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

- పెదపలకలూరులో స్థానిక కార్పొరేటర్ ఏరువ సాంబిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన వై ఏపీ నీడ్స్ జగన్ కార్యక్రమంలో అర్బన్ క్లస్టర్ – 2 కన్వీనర్ బండారు శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు. 171 సచివాలయం పరిధిలో ప్రజలకు జగనన్న ప్రభుత్వం అందజేసిన సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల పట్టికను ఆవిష్కరించారు. స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన వైఎస్సార్ సీపీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి జగనన్న పాలనలో ప్రజలకు జరిగిన లబ్ధిని వివరించారు. కార్యక్రమంలో 41వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ బి. స్మితపద్మజ, ఆర్ అండ్ బీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ పిల్లి మేరి, జేసీఎస్ కన్వీనర్ పిల్లి నాగేశ్వరరావు, ముత్యాల నాగరాజు, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.
- నల్లపాడు శ్రీనివాసకాలనీలో కార్పొరేటర్ చల్లా రాజ్యలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో వై ఏపీ నీడ్స్ జగన్ అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అర్బన్ క్లస్టర్–1 కన్వీనర్ ఏటుకూరి విజయసారథి పాల్గొన్నారు. 168వ వార్డు సచివాలయం పరిధిలో ప్రజలకు జగనన్న ప్రభుత్వం అందించిన సంక్షేమ పథకాల పట్టికను ఆవిష్కరించారు. స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన వైఎస్సార్ సీపీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి జగనన్న ప్రభుత్వంలో ప్రజలకు చేకూరిన లబ్ధిని వివరించారు. గతంలో చంద్రబాబు హయాంలో ప్రజల్ని మోసం చేసిన వైనాన్ని తెలిపారు. జగనన్న ద్వారానే ప్రతి కుటుంబం ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని, సంక్షేమ పథకాలు అందుతాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ సీపీ సీనియర్ నాయకుడు మాదిరెడ్డి శ్రీనివాసరెడ్డి, నోడల్ అధికారి సాంబశివరావు, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు రాజారెడ్డి, మణికంఠ, ఇంటూరి వెంకటేశ్వరరెడ్డి, పచ్చల ఆనందరావు, కందుకూరి జ్యోతి, ఏటుకూరి జయప్రకాష్, సానికొమ్ము జ్యోతిరెడ్డి, పి.కవిత, పి.సామ్రాజ్యం, చిమటా నరసింహారావు, కంచర్ల నాగేశ్వరరావు, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



మల్లవరంలో ప్రజలతో గ్రామ సమస్యలపై మాట్లాడుతున్న నేతలు



పెదపలకలూరు బ్రోచర్‌ను అందజేస్తున్న నేతలు



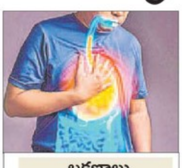
నల్లపాడులో ....

బతుకు బండికి 'గ్యాస్ ట్రబుల్'

- ఆధునిక జీవనశైలితో పెరుగుతున్న సమస్యలు
- ఛాతిలో, గుండెలో మంటతో అవస్థలు
- జీజీహెచ్‌కు క్యూ కడుతున్న బాధితులు
- ముందస్తు జాగ్రత్తలతో సమస్య నుంచి నివారణ

గుంటూరు మెడికల్ : అర్ధరాత్రి, అపరాత్రి అనే తేడా లేకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఆహారం తీసుకోవడం.. అది కూడా ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, జంక్‌ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా నేడు పలువురు గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

ఆధునిక జీవనశైలి వల్ల కూడా బాధితుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరిగిపోతోంది. గ్యాస్ ట్రబుల్ వల్ల ఛాతిలో, గుండెలో మంట వస్తుండటంతో గుండెపోటు వస్తుందేమోననే భయంతో వైద్యులకు వద్దకు పరుగులు తీస్తున్నారు. వ్యాధి సోకిన వారు ఓ పట్టాన సక్రమంగా కూర్చోలేకపోవడం, సక్రమంగా తినలేకపోవడం బాధాకరం. సకాలంలో వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స చేయని పక్షంలో తీవ్ర ప్రమాదానికి దారి తీస్తోంది. గుంటూరు జీజీహెచ్‌కు ప్రతిరోజూ ఛాతిలో మంట బాధితుల సంఖ్య పెరిగిపోవడంపై వైద్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వ్యాధిపై అవగాహనతో ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల కట్టడి చేయవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



లక్షణాలు

- గుండెలో మంట, తేపులు,
- నోటిలో లాలాజలం ఊరడం,
- గుండెలో, గొంతులో పట్టినట్లు ఉండటం
- గొంతులో ఏదో అడ్డుపడినట్లు ఉండటం
- గొంతు మంట, గొంతు బొంగురుపోవడం
- చెవి, గొంతు, పంటి నొప్పి
- గ్యాస్ పైకి తన్నడం, దీర్ఘకాలిక దగ్గు
- నోటి దుర్వాసన, ఆయాసం

రిఫ్లక్స్ గ్యాస్ సమస్య

సాధారణంగా మనం నోటితో తీసుకున్న ఆహారం నాళం ద్వారా కిందకు వెళ్లి పొట్టలోకి చేరుతోంది. అక్కడ రెండు గంటల పాటు ఉంటుంది. పొట్టలోని యాసిడ్‌తో కలసి కదలికలతో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేయబడి తరువాత పైలోరస్ ద్వారం దాటి చిన్నపేగులోకి వెళుతోంది. కొన్ని కారణాల వల్ల పొట్టలో ఉన్న యాసిడ్‌తో కలసిన ఆహారం జీఈ జంక్షన్ ద్వారం దాటి మరలా వెనుకకు పైన ఉన్న ఆహార నాళంలోకి రిఫ్లక్స్ అవుతోంది. తద్వారా రోగికి ఛాతిలో మంట, తేపులు, గొంతులో మంట వస్తాయి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలి. కొంచెం కొంచెం ఆహారం ఎక్కువ సార్లు తినాలి. తిన్న తరువాత రెండు గంటల వరకు నిటారుగా కూర్చొని లేదా నిలబడి చేసే పనులు చేయాలి. తిన్న తరువాత రెండు గంటల వరకు వంగి చేసే పనులు ఏమీ చేయకూడదు. వేగంగా నడక, సైకిల్ తొక్కడం వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఆహార నియమాలు పాటించాలి. పొట్ట పెరగకుండా చూసుకోవాలి. బరువు తగ్గించుకోవాలి. తల ఎప్పుడూ సాధ్యమైనంత ఎత్తు పెట్టుకుని పడుకోవాలి.

కారణాలు

ధూమపానం, ఆల్కాహాల్ వల్ల జీఈ జంక్షన్ ద్వారం వదులుగా మారి మంట వస్తుంది. పొట్ట బిగుతుగా ఉండటం వల్ల (కడుపునిండుగా తినడం వల్ల), బిగుతు దుస్తులు, పొట్ట బిగుతు చేసే వ్యాయామం వల్ల, నిండు గర్భిణికి పొట్ట వల్ల ఛాతిలో వస్తుంది. ఆహారం తిన్న తరువాత రెండు గంటల్లోపు వెల్లికలా పడుకోవడం లేదా ముందుకు వంగడం వంటి పనులు చేయడం వల్ల, పొట్టలోని ఆహారం థైరాయిడ్, షుగర్ వల్ల ఆలస్యంగా ముందుకు కదలడం వల్ల ఛాతిలో మంట వస్తుంది.

గుంటూరు జీజీహెచ్‌లో ఉచిత వైద్య సేవలు



రిఫ్లక్స్ గ్యాస్ సమస్య బాధితులకు గుంటూరు జీజీహెచ్‌లో ఉచితంగా కార్పొరేట్ వైద్య సేవలు అందిస్తున్నాం. 2020లో 6720 మంది, 2021లో 8160 మంది, 2022లో 10,123 మంది, 2023లో అక్టోబరు నాటికి 9,676 మంది చికిత్స పొందారు. ప్రతి ఏడాది గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. వ్యాధిపై అవగాహన కలిగి ఉండి ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, జీవన శైలి మార్చుకోవడం ద్వారా వ్యాధి బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. రిఫ్లక్స్ అనేది షుగర్, బీపీ లాగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ అప్పుడప్పుడు మందులు వాడితే ఇబ్బంది ఉండదు. జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే అల్సర్లు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకర జబ్బులు వస్తాయి.

– డాక్టర్ నాగూర్‌బాషా, గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజీ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్

రేపు సుద్దపల్లిలో బజరంగ్ నేత్ర జ్యోతి వైద్య శిబిరం

- బజరంగ్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు అంబటి మురళీకృష్ణ



చేబ్రోలు: బజరంగ్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో చేబ్రోలు మండలం సుద్దపల్లి గ్రామంలో ఆదివారం బజరంగ్ నేత్ర జ్యోతి వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు సీఈవో అంబటి మురళీకృష్ణ శుక్రవారం తెలిపారు. అంధత్వ సమస్య నివారణకు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బజరంగ్ ఫౌండేషన్ నేత్ర జ్యోతి ద్వారా ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరాలు, అనంతర వైద్య సేవలను అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సంక్షేమ పాలన ఆదర్శంగా తీసుకొని సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల పరంపరను కొనసాగిస్తున్నట్లు వివరించారు. నేత్ర సమస్యల నుంచి గ్రామస్తులందరికీ రక్షణ కల్పించటమే వైద్య శిబిరం ముఖ్య ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. కంటి సమస్య ఉన్నట్లు గుర్తించిన వారికి ఏడు రోజుల్లోగా కళ్లజోళ్లను అందిస్తామని తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు 12, 228మందికి నేత్ర వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి 9082మందికి కళ్లజోళ్లను అందించినట్లు మురళీకృష్ణ చెప్పారు.

నేడు విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం

పెదనందిపాడు: మరమ్మతుల దృష్ట్యా పెదనందిపాడు, వరగాని సబ్ స్టేషన్ల పరిధిలోని అన్ని గ్రామాలకు శనివారం ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేయనున్నట్లు ఏఈ వీరాంజనేయులు శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మరలా 2 గంటల తర్వాత సరఫరా పునరుద్ధరిస్తామని, గ్రామస్తులంతా సహకరించాలని ఆయన కోరారు.

ముట్లూరులో పునీత శౌరి మహోత్సవాలు ప్రారంభం

ప్రత్తిపాడు: వట్టిచెరుకూరు మండలం ముట్లూరులోని పునీత శౌరి మహోత్సవాలు వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ నెల 24 నుంచి డిసెంబరు మూడో తేదీ వరకు జరగనున్న ఉత్సవాల్లో భాగంగా తొలి రోజైన శుక్రవారం పుణ్య క్షేత్రంలో జెండా ప్రతిష్ఠ నిర్వహించారు. విచారణ గురువులు మార్నేని జోసెఫ్ దిలీప్ కుమార్, ఫాదర్ మాదినేని ప్రకాష్ ఆధ్వర్యంలో విశ్వాసులు కొవ్వొత్తుల్ని వెలిగించి దైవ గీతాలాపనలు చేశారు. శౌరివారిని స్తుతిస్తూ గ్రామంలో ప్రదర్శన నిర్వహించారు. అనంతరం దేవాలయం ప్రాంగణంలో ప్రత్యేక ప్రార్థనల అనంతరం జెండాను ఆవిష్కరించారు. పునీత శౌరి పిలుపు మేరకు జరిగిన ధ్యానాంశంలో ఫాదర్ మాదినేని ప్రకాష్ వాక్యోపదేశం చేశారు. పునీతశౌరి ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు దైవ గీతాలకు నృత్యాలు చేశారు. పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్ని ప్రదర్శించారు. విశ్వాసులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని పునీతశౌరిని ప్రార్థించారు. నవదిన ప్రార్థనలలో భక్తులు విశేషంగా పాల్గొని, శౌరి దీవెనలు, ఆశీర్వాదాలు పొందాలని విచారణ గురువు కోరారు. కార్యక్రమంలో విచారణ మత కన్యలు ఉపదేశి, గోవిందు, మరీలు, విచారణ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.



ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేస్తున్న గురువులు మార్నేని జోసెఫ్ దిలీప్ కుమార్, ఫాదర్ మాదినేని ప్రకాష్



కొవ్వొత్తులతో విశ్వాసుల ప్రదర్శన